

奈良便り

小坂 懸司

サラリーマンが減ったのと、高校生がいないので通勤電車はガラガラだ。

最近の電車内ではちょっと変な現象があって、それは、

少しでも誰かが「コホン」と咳をすると、みんな大慌てでマスクをするのである。流行の立体マスクをさささーと。もちろん小坂もだが。いやー、生存競争じゃないですか。今まで切られなかった人達の「絶対に生き残ってやるんや」との強い根性が感じられる。

高いと何も売れないので、32型の液晶テレビは7万円でお釣りが来る。日本橋の電気街に行けば6万円だそうだ。

奈良のハローワークには求人がいっぱいある。あれやこれや文句を言わなければ仕事はあるということだ。そして技術を持っていれば、この不景気でもそんなに深刻に考えることもない。

どうも早々に切られる人には共通項があるようだ。ちょっと前のこと。

「給料日までご飯を食べるお金もないから三千円でいいから貸して」と言うから貸したら。まず買ったのはタバコだった。そして昼飯抜きときた。

「腹へってイライラするより、タバコ吸えない方がもっとイライラするから」と弁解するのである。



テレビでインタビューを受ける派遣村の住人にもタバコ片手の人がいた。炊き出しの行列に並びながら月に1万円のタバコ代はあるのかい？ 変だね。彼らは根本的に考え方がおかしい。

今まで資格を取る勉強もしないで、仕事が終わると居酒屋ばかり行っているし、ぜんぜん貯金もしないから引っ越し費用もない。ほんとうにただただ毎日を楽しく過ごしてきた人が多い。マスコミは可哀相と騒ぐ前に、きちんと彼らの背景を調べたのだろうか。もちろん親に送金してきた例外の人もいるが。

ところで、そういう小坂にも3月いっぱい契約終了の話がきた。かなり無理をしてきたからか胸が痛むときがあるから、少しの間、静養しようと思っている。

まあ、これからは派遣会社はダメだろう。そして日本のお家芸である製造業もこれまでのようにはいかないだろう。

では何がいいのか。どんな業種がこれからの狙い目なのか。今、世界がどうなっているのかを良く考えれば分ると思う。世界で日本とフィリピンだけが遅れている分野だ。

(終り)

な な か ま だ の 会

事務局： 742-1107 山口県熊毛郡平生町大字曾根 2187-3

南 眞治

0820-57-1145

south@mx5.tiki.ne.jp

「クローン病の食事」URL: <http://south.raindrop.jp/ibd/>

IBDの内科治療と外科治療の連携について（講演の要約）

兵庫医科大学病院下部消化管科准教授 中村志郎医師

IBD：炎症性(Inflammatory) 腸(Bowel) 疾患(Disease)、クローン病(CD)と潰瘍性大腸炎(UC)。

患者数：潰瘍性大腸炎の患者約9万人、クローン病の患者さんが約2万5千人。2009年にはそれぞれ約10万人、3万人になるでしょう。

好発年齢：UCは、私が医者になった頃には、20-30代と40-50代にピークがありました。現在では全年例で増えています。クローン病は、やや男性が多く、10、20、30歳代の方が多いです。

潰瘍性大腸炎

・特徴

病変は大腸に限られている。病変も直腸に始まり、全周性で直腸から上流に拡がります。

腸の粘膜に形成される潰瘍（かいよう）は比較的浅い。表層部か、重症な場合でも粘膜下層に留まる。

・症状

粘血便、腹痛、血便、水溶便

・診察と検査

血液検査：炎症のためは白血球の数が増加、炎症反応(CRP)の値の増加(重症度に較べて数値が低い)

出血の持続 貧血

腸内の局所で産出されるサイトカイン（炎症を悪くするもの）で血小板の増加がみられる

重症例：病変部から血液や血しょう成分が流出 低タンパク、低アルブミンという低栄養障害に

頻回(10-20回)の下痢 腸内の腸液内の水分や電解質（ミネラル分）が喪失し、電解質異常も起きる

・診断の確定

内視鏡の検査 健康な大腸の場合、肌色で下の血管が透けて見えるが、UCの場合、粘膜が赤く、下の血管が見えなくなってしまう

・悪化すると、粘膜の表面に引っかき傷のような「びらん」が現れ、さらに悪化すると「びらん」が大きくなり、明らかな傷となり、潰瘍（かいよう）が形成される。

・さらに炎症が進むと、潰瘍が深くなる
・内科的な治療が困難な場合やステロイド抵抗性の場合、粘膜に凹凸面がみられたり、一見すると、CDのような縦走潰瘍（腸管を上流-下流の縦方向）も見られるようになる。

・粘膜の荒廃が進行すると、内視鏡を入れるだけで、腸の粘膜から血液が湧き立ったり、粘膜が脱落して、一部残った粘膜がポリープのようにポロポロ見える。（粘膜脱落）

病状の評価

治療の内容を組み立てるため

1)臨床症例の重症度：サラゾピリン、ペントキサ以外に投薬が必要なのかどうかの判断

厚労省の研究班のガイドライン；便の回数、血便、発熱などの頻発などで軽症、中等症、重症の度合いを決める

2)発病してすぐなのか、増悪・緩解を繰り返しているのか

緩解増悪型；緩解と増悪を繰り返す慢性型；ずっと悪いまま

3)大腸の炎症がどの範囲なのか

直腸炎型；服薬+座薬も使う

左側大腸炎型；服薬+注腸座薬も使う

全大腸炎型；お薬が全身に回るような経口、点滴

4)内視鏡所見

しばしば、臨床所見と内視鏡所見が異なる場合も

5)ステロイドの使用状況・・・【難治例】

ステロイド抵抗例；十分なステロイドを使い一週間以内によくならない

ステロイド依存例；増悪時十分なステロイドを使えば一旦良くなるが、ステロイドを減量してくると増悪する

外科治療や副作用のため内科治療に注意が必要

内科的治療

- 1) 第一選択：サラゾピリン、ペンタサ
 - ・サラゾピリンは 50 年前から使われている（サルファ剤とサルチル酸製剤に分かれ、サルファ剤は副作用がある）
 - サラゾピリンは腸内に到達すると腸内細菌で分解される。有効に作用するのは大腸だけ。
 - ・ペンタサはサラゾピリンのサルファ剤部分を取り除いて作られた
 - ペンタサは有効成分がセルロースに包まれ、胃液で分解され、小腸から有効成分が流れる（小腸でも大腸でも有効）
- 2) プレドニン(ステロイド)
 - 経口剤は全身に効く
 - 直腸炎型には、座剤と注腸剤が有効
- 3) イムラン(免疫調整剤)
 - ステロイド難治例、ステロイド抵抗例
- 4) 白血球除去療法
 - 大腸を攻撃する白血球を取り除く(人工透析と同じように血液をフィルターに通し、白血球を吸着させ、残った血液を戻す) LCAP; すべての白血球(リンパ球、単球、顆粒球)を除去
 - GCAP; 顆粒球を除去 重症例
 - 薬ではないので、副作用が少なく、難治例でも 6-7 割効果が期待できる
 - 類型ごとの治療
- 1) 直腸炎型：サラゾピリンやペンタサの経口や、サラゾピリンの座薬、これでも効果がない場合は、ペンタサの注腸剤。これでも効果がなければステロイドの注腸剤（プレドネマ、ステロネマ）
- 2) 左側大腸炎型：ペンタサ剤やペンタサ注腸剤、効果がなければ、ステロイドの注腸剤。効果がなければ、臨床症状に応じて、ステロイドの全身投与。左側大腸炎型であれば、プレドニンを使っても 30-40mg が多いと思います。
- 3) 全大腸炎型：飲み薬はサラゾピリン、ペンタサを使いますが、中等症であれば、回復を早めるためにステロイドの全身投与がおこなわれます。標準は 30-40mg です。
- 4) 重症であれば、低タンパク・低アルブミン血症や脱水、電解質異常といった全員の栄養障害も加わってきますので、原則は入院して、中心静脈栄養(TPN、IVH)で電解質の管理をしながら、プレドニン 60-80mg を投与していく必要があります。

5) 激症：さらに症状の強い患者さんは内科的治療の効果がない場合、入院になった時から外科の先生と連携する。

6) ステロイド抵抗性：ステロイド離脱のため、免疫調節剤や白血球除去療法を併用する。

7) ステロイド依存性：免疫調節剤のイムラン（保険適用）や白血球成分除去療法を併用することでステロイドからの離脱を図る。もし可能であれば、ステロイドをゼロにもっていく。

ステロイドの副作用

1) 一時的に現れる軽度なもの：顔が膨らんだり、ヒゲが生えたり、過食になったり、イライラしたり（ステロイドを減量していくと消失する）

2) 重篤な副作用：長期間、一定量以上の服用で体内にホルモン作用が蓄積のため骨粗鬆(こつそしょう)症、白内障、大腿骨頭壊死、易感染症、糖尿病、高血圧

・ステロイド摂取と副作用の調査：個人差が大きく、短期間・長期間に起こる

・プレドニンで摂取量が 1 万 mg を超えてくると副作用の出現の危険性が高くなり、2 万 mg で出現の確立が高くなる。

1 万 mg を超えた段階で、ステロイドの副作用に注意し、外科的な治療法の選択も視野に考えるように国も推奨

【ステロイドの副作用への対策】

ステロイドの副作用は、以前は骨折など発病しないと分からなかったが、現在では、発病以前に確認することができるようになってきた

・入院してくる患者さんでは、発病して以来、どれだけのステロイドを使っているか（総ステロイド摂取量）を計算するようになっている

・骨密度の減少による、骨折しやすくなるので骨密度の検査も必要。

・長期服用していると白内障の副作用も心配されるので、眼科の受診

・副腎機能の検査；毎日、副腎から 5mg ぐらい出ているが、その機能がどくのか検査する

足が痛い、立ち上がりにくい 大腿骨頭壊死が疑われる

・糖尿病、高脂血症などは定期的に採血して検査する

(以上)

(要約・文責：南真治)

総会のお知らせ

平成21年5月19日

会 員 各 位

今年の桜の開化は例年より一週間早かったですね。開化時期が寒かったこともあり、花を長い間楽しむことができました。その桜も葉桜に変わり、新緑の溢れる季節になりました。遅くなりましたが、以下の通り総会を開きたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

ななかまどの会
会長 南 眞治

- 1 日時 平成21年6月7日(日) 10時より(手打ちうどんの会を最初におこないます)
- 2 場所 周南市岐山通り1-4
周南市民保健センター 3F 講義室4(調理実習室)
地図は、別紙の手打ちうどんの会のお知らせをご覧ください。
- 3 出欠席 同封のハガキに必要事項を記入して投函下さい。
- 4 議題 下記のとおり

総 会 議 題

第1号議案 決算報告(平成20年度決算)

正会員数89名(会費支払者57人)、執行予算137,936円

第10回総会・手打ちうどんの会(4月27日 周南市)、萩座談会(7月20日、サンライフ萩)、柳井座談会(8月10日、アクティブやない)、防府座談会(10月19日、ルルサス防府)、下関市座談会(1月11日、下関市勤労福祉会館) ニュースレター(3月20日、6月20日、9月15日、12月10日)

新規会員獲得業務: 2人

療養生活相談業務(保健所からの紹介による相談など): 3人

啓発活動: 宇部市難病相談会(11月30日)

市民公開講座医療講演会(福岡市、10月12日)、第5回中四国ブロック合同交流会(9月28日、広島市)、市民公開講座 医療講演会(広島市、2009年1月25日、すこぶる快腸倶楽部主催)

平成20年度支出 (単位:円)	平成20年度収入 (単位:円)
事業費 (総会、座談会) 84,148	会費 85,500
事務費 5,502	寄付 25,000
特別費 (加盟費など) 30,320	実習参加費 4,000
繰越金 (平成21年度へ) 20,966	前年度繰越金(平成18年度) 23,436
合計 <u>123,340</u>	合計 <u>133,240</u>

第2号議案 新年度事業計画（平成21年度）

方針 IBD患者の自助団体としてQOL（生活の質）の向上のため、食や心の問題、会員相互の交流に重点をおいた事業を引き続きおこないます。

予算 171,468円（下記の表を参考）目標会員数 95人

活動行事 総会、手打ちうどんの会（周南市6月7日）
活動報告発行（随時）、座談会・相談会（山口市7月19日、
場所未定10月26日、下関市1月10日）
療養生活相談業務（病気、病院、在宅療法についての相談）
新規会員獲得業務、啓発業務

第3号議案 役員の改選の承認

会長・書記・事務局委員の承認 南 眞治
会計監査委員の承認 石田菜緒 選挙管理委員の承認 中村 弘

報告1 寄付のお知らせ

会員から総額25,000円のご寄付をいただきました。また切手のご寄付をいただきました。ありがとうございます。

（この中には会員の篤志の他に平成20年度の会費も含まれています）

報告2 小坂懸司の会長辞任と新会長の選出（承認）

創立以来会長職を10年続けて参りました小坂懸司さんは仕事の関係で近畿地方に引越し、会長を辞任いたしました。このため南眞治が会長職を引き継ぎます。

平成21年度予算案				
収入の部		(単位：円)	支出の部	(単位：円)
会費	正会員	142,500	総会（第11回）費用	
	95名×1500		手打ちうどんの会	40,000
	賛助会員	8,000	座談会と	
	8名×1,000		ニュース等発送費	80,000
	繰越金（平成20年度より）	20,966	事務費	6,000
			交通費	10,000
			J-IBD、IBDネットワーク	
			加盟費	29,000
			予備費	6,468
合計		<u>171,468</u>	合計	<u>171,468</u>

会計報告の詳細は以下のサイトからダウンロードしてアクロバットリーダーで閲覧できます。

<<http://ww5.tiki.ne.jp/~south/ibd/ibd.html>>

注意：新型インフルエンザの国内感染が発生しました。感染が拡大するようでしたら総会・手打ちうどんの会が開けなくなる可能性があります。

（以上）

1週間の食事を記録してみました 2009 南 眞治 (CD)

0216 _____ (月) 晴れ

・エレンタール(4包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(16錠)、ピタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)、便通：6

朝食：お粥(267g)、納豆(9g)、味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(660g)、豆腐(80g)、酢の物：ダイコン、ニンジン(16g)、リンゴ(77g)

午前：紅茶(Dargeeling、TeaMail)

昼食：混ぜご飯：ご飯、ニンジン、鶏肉、ゴボウ、マツタケ

(125g)、うどん
ん：1/2玉、ネギ(213g)、肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク



ク(226g)、和え物：ナノハナ(83g)、煮物：ヒジキ、ニンジン、コンニャク、アブラゲ(45g)、酢の物：ダイコン、ニンジン(51g)、きなこもち(2個)

午後：紅茶(Assam、10am-3pm)

夕食：お粥(255g)、納豆(15g)、うどん：1/2玉、ネギ(241g)、シャケ(18g)、煮物：ひじき、ニンジン、油揚げ(26g)、野菜いため：ハクサイ、ニンジン、タマネギ、つみれ(331g)、野菜サラダ：トマト、赤カブ、モヤシ、温キャベツ(231g)、きなこもち(1個)

0217 _____ (火) 晴れ

・G7記者会見で酔っ払った姿で記者会見した財務・金融担当大臣が予算通過後に辞表を提出予定

便通：6

朝食：お粥(201g)、納豆(13g)、味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(778g)、豆腐(81g)、煮物：ヒジキ、ニンジン、コンニャク(22g)、リンゴ(1/3個)

午前：紅茶(Ceylon、Lipton)

昼食：お粥(267)、納豆(10g)、うどん：1/2玉、ネギ(244g)、肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク(247g)、ヤマイモ

(125g)、きなこもち(1個)

午後：紅茶(Orange Pekoe、Twinings)

夕食：お粥(237g)、納豆(8g)、ぶり抜きぶり大根：大根(237g)、

酢の物：ダイコン、ニンジン(57g)、うどん：1/2玉、ネギ(213g)、野菜サラダ：トマト、モヤシ、サニーレタス、ブロッコリー(197g)



0218 _____ (水) 晴れ、風強し

・東京の拉致殺人・バラバラ事件の被告に無期懲役刑判決

便通：6、山中クリニック通院

朝食：お粥(260g)、納豆(12g)、味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(706g)、豆腐(80g)、大根葉：大根葉、ジャコ(20g)、バナナ(72g)、リンゴ(82g)

昼食：お粥(222g)、うどん：1/2玉、ネギ(349g)、白和え：ホウレンソウ、ニンジン、豆腐(123g)、酢の物：カブ、ニンジン(89g)、肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク(215g)

午後：紅茶(Orange Pekoe、Twinings)

夕食：お粥(239g)、うどん：1/2玉、ネギ(148g)、野菜サラダ：

トマト、大根千六本、サニーレタス、ブロッコリー、マカロニ

(148g)、野菜いためあんか

け：ハクサイ、

ニンジン、タマネギ、つみれ(316g)、白和え：ホウレンソウ、ニンジン、豆腐(173g)、ひじき(48g)、リンゴ(1/2個)



0219 _____ (木) 曇り・雨

・江島潔下関市長が市長選出馬を取り止め

便通：5、柳井病院通院、体重(86.1kg)

朝食：お粥(238g)、納豆(13g)、味噌汁：豆腐、サツ

マイモ、タマネギ(869g)、豆腐(79g)、煮物:ヒジキ、ニンジン、コンニャク(21g)、バナナ(1本)、リンゴ(69g)

午前:

朝食:お粥(197g)、納豆(18g)、うどん:1/2玉、ネギ(230g)、肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク、ハンペン(325g)、ホウレンソウの和え物(107g)、シャケ(87g)、大根葉:大根葉、ジャコ(30g)、きなこもち(1個)



午後:紅茶(Queen Anne、Wedgewood)

夕食:お粥(244g)、納豆(23g)、うどん:1玉、ネギ(298g)、ヒジキ(23g)、野菜サラダ:トマト、マガロニ、ブロッコリー、サニーレタス(256g)、きなこもち(2個)

0220 _____ (金)曇り、晴れ、風、寒い
・柳井市の市長選と県議補選が公示
便通:5

朝食:お粥(206g)、納豆(16g)、味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ(869g)、豆腐(79g)、煮物:ヒジキ、ニンジン、コンニャク(35g)、リンゴ(22g)

午前:紅茶(Fine Wildberry Tea、Wedgewood)

朝食:お粥(246g)、ご飯(72g)、納豆(14g)、うどん:1/2玉、ネギ(226g)、煮しめ:コイモ、ダイコン、ニンジン、ゴボウ(249g)、ヤマイモ(144g)、タチ魚(53g)、きなこもち(1個)

午後:

夕食:お粥(122g)、うどん:1/2玉、ネギ(198g)、野菜いためあんかけ:ハクサイ、ニンジン、タマネギ、つみれ、豆腐(390g)、野菜サラダ:トマト、キュウリ、キウイ、サニーレタス、モヤシ(215g)

0221 _____ (土)晴れ
・NHK福岡のロビーで爆発
便通:6

朝食:お粥(263g)、納豆(14g)、味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ(1005g)、豆腐(80g)、キン

ピラ:ダイコン、ニンジン(60g)、バナナ(1本)、リンゴ(64g)

午前:

朝食:お粥(251g)、納豆(12g)、うどん:1/2玉、ネギ(163g)、煮物:ヒジキ、ニンジン、コンニャク(58g)、煮しめ:コイモ、ダイコン、ニンジン、豆腐(163g)、和え物:ホウレンソウ、ハクサイ(141g)、アカウオ煮物:アカウオ、豆腐(1t3g)、キンピラ:ダイコン、ニンジン(60g)

午後:紅茶(Nuwaraeliya、10am-3pm)

夕食:お粥(167g)、うどん:1/2玉、ネギ(246g)、酢の物:ダイコン、ニンジン(43g)、煮しめ:コイモ、ダイコン、ニンジン、ハス(438g)、野菜サラダ:トマト、キュウリ、キウイ、モヤシ、サニーレタス(222g)

0222 _____ (日)曇り、晴れ
・映画「おくりびと」が米アカデミー外国語映画賞に
便通:6

朝食:お粥(248g)、納豆(15g)、味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ、ハクサイ、カボチャ(700g)、豆腐(79g)、バナナ(1本)、リンゴ(64g)、ういろ(44g)

午前:紅茶(Ceylon、Lipton)

朝食:お粥(208g)、納豆(16g)、うどん:1/2玉、ネギ(239g)、煮しめ:コイモ、ニンジン、コンニャク、ダイコン(377g)、野菜サラダ:モヤシ、ホウレンソウ(115g)、シャケ(67g)、バナナ(96g)



午後:

夕食:お粥(84g)、納豆(14g)、うどん:1/2玉、ネギ(269g)、煮しめ:ハス、コイモ、ゴボウ、ニンジン、シイタケ(188g)、ホウレンソウ(226g)、バナナ(1本)

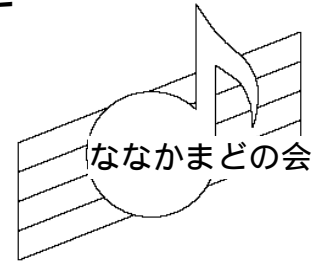
(終り)

あなたも一週間の食事の献立を載せてみませんか。



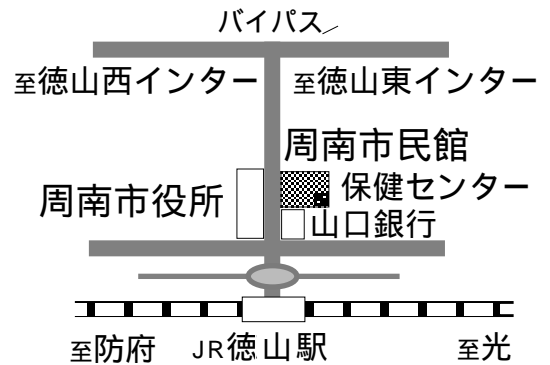
手打ちうどんの会のお知らせ

- 内 容 10:00 うどん打ち
生地づくり
11:00 生地のねかし(この間に総会を行います)
12:30 生地踏み、延ばし、うどん切り
13:30 試食
- 目 的 手打ちうどんをすることにより参加者の交流を図ります
- 日 時 6月7日(日) 10時~15時
- 場 所 周南市民館**保健センター** 3F 講義室4 (調理実習室)



周南市岐山通り1-4
JR徳山駅を下車、みゆき通り(山に向い真直ぐ)の右側。歩いて五分。山口銀行の北側。または山陽自動車道路、徳山西インターあるいは徳山東インターを経てバイパスで徳山駅方面へ。

- 駐 車 場 駐車スペースが充分にありません。市役所に駐車するか、駅前ロータリー地下駐車場(有料)に駐車下さい。
- 参加資格 ななかまどの会員、家族または、本人+家族、賛助会員、非会員も参加可能
- 定 員 20名(予約が必要です)
- 参加費 500円(材料費)
当日受付にて
- 申し込み 同封のハガキに記入して返送下さい。
または、下記に直接ご連絡下さい。
- 用意するもの エプロン、小麦粉で汚れてもいい服装
- 問い合わせ ななかまどの会事務局



注意：新型インフルエンザが国内で発生しました。感染の広がりによっては中止する場合があります。必ずご連絡下さい。

事務局 南 眞治 742-1107 熊毛郡平生町曾根2187-3
0820-57-1145(tel/fax)
south@mx5.tiki.ne.jp